

# السلامة المدرسية

## خلال تفشي كوفيد-19



أدوات ونصائح وتحديثات  
للمحافظة على سلامتك في  
المدرسة خلال تفشي  
جائحة كوفيد

النشرة الإخبارية الإصدار 6

### مجموعات اختبار كوفيد-19 المجانية في المنزل

اعتبارًا من منتصف يناير، يصبح كل منزل في الولايات المتحدة مؤهلاً لطلب إجراء أربعة اختبارات كوفيد-19 مجانية في المنزل، عن طريق وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية والخدمة البريدية للولايات المتحدة. وهذه الاختبارات مجانية ويُتوقع شحنها في غضون 7-12 يومًا. تتوفر الاختبارات حسب الطلب وهي اختبارات مستضدات منزلية سريعة يمكن الخضوع لها في أي مكان. وتتوفر النتائج في غضون 30 دقيقة ولا يتطلب الأمر استلامها من المختبر. ويمكن الخضوع لهذه الاختبارات سواءً كانت تظهر عليك أعراض كوفيد-19 من عدمه أو إذا كنت قد تلقيت لقاحات كوفيد-19 حسب المواعيد المقررة من عدمه. نوصي سكان كاليفورنيا بطلب الاختبارات الآن حتى تكون بحوزتهم عند الحاجة إليها. يتم شحن الطلبات مجانًا في أواخر يناير. تفضل بزيارة [موقع الخدمة البريدية \(USPS\)](#) لطلب الاختبارات.

### هل لديك أسئلة؟

- يُمكن الاتصال بالخط الساخن لكوفيد بمقاطعة ساكرامنتو على الرقم 875-2400 (916). وهو متاح أيام الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً. وإذا لم يتواجد متطوع، فيرجى ترك رسالة صوتية وسنرد عليك في أقرب وقت ممكن.
- إذا كنت تفضل التواصل بالبريد الإلكتروني، فأرسل أي أسئلة متعلقة بكوفيد-19 بوجه عام إلى [COVID19@saccounty.net](mailto:COVID19@saccounty.net).
- إذا كانت لديك أسئلة متعلقة بلقاح كوفيد-19، فأرسل بريدًا إلكترونيًا إلى

[COVID19vaccine@saccounty.net](mailto:COVID19vaccine@saccounty.net)

### الجرعات المعززة للقاح

تساعد الجرعات المعززة للقاح كوفيد-19 في تقوية مناعة الجسم ورفع مستوى الحماية ضد كوفيد-19. وقد بات بإمكان الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عامًا تلقي الجرعة المعززة للقاح فايزر. ويوصى باتباع الجدول الزمني التالي لتلقي لقاحات كوفيد-19:

#### الأعمار 12-17

- تتوفر جرعة معززة من لقاح فايزر للأشخاص الذين تلقوا الجرعة الثانية لذات اللقاح منذ 5 أشهر ماضية على الأقل.

#### 18 سنة وأكثر

- يمكنهم تلقي جرعة معززة لأي لقاح يقع اختيارهم عليه بعد مرور الفترة الزمنية الدنيا من تلقيهم مجموعة اللقاحات الأولية الكاملة:
  - فايزر أو مودرنا -تلقوا الجرعة الثانية منذ 5 أشهر على الأقل
  - جونسون أند جونسون -تلقوا جرعة واحدة منذ شهرين على الأقل

لا تزال جميع لقاحات كوفيد-19 توفر الحماية الكبيرة التي تقي من الوعكة الصحية الشديدة ودخول المستشفى والوفاة. غير أن هناك شرائح معينة من السكان تشهد انخفاضًا طفيفًا في فاعلية اللقاح في مكافحة العدوى. وقد أصبح تلقي الجرعات المعززة للقاحات أمرًا شائعًا. فهي تأتي ضمن مجموعة اللقاحات المخصصة للأطفال والبالغين لضمان رفع مناعة الجسم على النحو الأمثل لمكافحة العدوى والمرض. راجع [مخطط التأهل لتلقي لقاح كوفيد-19](#) للتعرف على تفاصيل إضافية. لمزيد من المعلومات حول الجرعات المعززة، تفضل بزيارة الموقع:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CI/D/DCDC/Pages/COVID-19/COVID-19-Vaccine-Boosters.aspx>



### في هذا الإصدار

- 2 ارتداء الأقنعة للأطفال
- 2 أنواع الاختبارات
- 3 دعم الصحة العقلية
- 4 العزل والحجر الصحي



## ما هي الأنواع المختلفة لاختبارات كوفيد-19؟

### اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR)

- الاختبار الأكثر حساسية المتاح حاليًا.
- يتم تحليله في المختبر.
- تظهر النتائج بعد مرور 24-72 ساعة غالبًا ولذا ينبغي عليك اتخاذ الاحتياطات اللازمة والتصرف كأنك مصاب بالعدوى حتى تتلقى النتائج

### اختبارات المستضدات السريعة

- تساعد في الحصول على نتائج أسرع عند الشعور بالتوعك أو يمكن تلقيها كإجراء احتياطي قبل المناسبات التي تجتمع خلالها بالعديد من الأشخاص.
- أقل حساسية من اختبارات PCR. إذا أجريت الاختبار خلال الأيام الأولى من الإصابة بالعدوى عندما تكون كمية الفيروس في جسمك لا تزال منخفضة، فقد لا يؤدي الاختبار للكشف عن الفيروس. ويُعرف ذلك بالنتيجة السلبية الزائفة. فقد تكون نتيجة الاختبار سلبية فيما تكون مصابًا بالفعل بالفيروس. وإذا استمرت الأعراض لديك، فيكون من الأفضل إعادة الاختبار.
- تظهر النتيجة خلال مدة وجيزة لا تتجاوز 15 دقيقة.
- يمكن إجراؤها في المنزل باستخدام مجموعة الاختبارات المنزلية

إذا ظهرت عليك أعراض تزداد سوءًا—لا سيما إذا كنت من كبار السن أو تعاني من حالات مرضية مؤكدة ومعرضًا لإصابة شديدة بكوفيد-19—فيجب عليك استشارة موفر الخدمات الصحية الخاص بك بصرف النظر عن نتائج الاختبارات.



## يمكن العثور على مواقع إجراء الاختبارات المجانية في مقاطعة ساكرامنتو على الموقع:

[https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening\\_MobileTestingSite.aspx](https://www.sacounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx)

## ارتداء الأقنعة للأطفال: نصائح وموارد

تعتبر الأقنعة إحدى التدابير المستخدمة لتخفيف تفشي كوفيد-19 في المدارس. وتساعد الأقنعة في إيقاف انتقال الفيروس إلى الهواء إذا كان الشخص الذي يرتديه مصابًا بالعدوى. وبالمثل، فهي تساعد أيضًا في حماية الأفراد من استنشاق الفيروس حال انتشاره في الهواء.

يتميز القناع الفعال بأنه ملائم بشكل جيد وقادر على تنقية الهواء. فالقناع المناسب يكون محكمًا على الوجه ويغطي الأنف ولا يترك فجوات حول الحواف. وتساعد أربطة الرأس المرنة في جعل القناع أكثر إحكامًا من حلقات الأذنين. وبوجه عام، يكون القناع ذو أعلى جودة والذي يمكن ارتداؤه بشكل مريح أفضل من عدم ارتداء أي قناع على الإطلاق.

### أقنعة KF94 وKN95 وN95

تتوفر أقنعة الوجه KF94 وKN95 بأحجام مناسبة للأطفال ثلاثم وجوههم وتنقي الهواء بفاعلية. ويجب أن يكون حجم حلقات الأذن مناسب لتوفير الإحكام الجيد للقناع على الوجه. ويوصى بالاطلاع على الآراء والتعليقات بحذر قبل شراء الأقنعة عبر الإنترنت، لأن الأسواق قد أغرقت بالعديد من أقنعة KN95 المُقلّدة. هذا، وتوفر أقنعة N95 أيضًا الإحكام الممتاز وتنقية الهواء الفائقة غير أنها لا تتوافر بأحجام مناسبة للأطفال. وقد تناسب أقنعة N95 ذات الحجم "الصغير" الأطفال الأكبر سنًا. ويمكن إعادة استخدام أقنعة KF94 وKN95 وN95 بأمان إذا كانت حلقات الأذن ومشبك الأنف لا تزال تتيح ارتداؤها بشكل محكم على الوجه. ويجب التخلص من الأقنعة حال تلفها أو اتساخها.

### الأقنعة الطبية (وتشمل أقنعة الوجه الجراحية والتي تُستخدم مرة واحدة)

توفر الأقنعة الطبية بالأحجام المناسبة للأطفال التنقية الجيدة للهواء، غير أنها لا تكون محكمة على الوجه. ويمكن تحسين إحكام القناع الطبية بإجراء **تعديل** طفيف يكون من خلال صنع عقدة على حلقات الأذنين ليناسب حجم الوجه، أو استخدام **دعامة قناع**. للعثور على قناع طبي عالي الجودة، ابحث عن "أقنعة ASTM الطبية للأطفال".

### الأقنعة القماشية

يمكن أن تساعد الأقنعة القماشية في تقليل انتشار كوفيد-19، غير أن الكثير منها لا ثلاثم الوجه بشكل تام ولا توفر التنقية الجيدة للهواء. تضم الأقنعة القماشية الفعالة بالأحجام المناسبة للأطفال:

- طبقتين من قماش محكم النسج وطبقة ثالثة من قماش غير منسوج (مثل البروبيلين)
- رباط أنف لتقليل الفجوات حول الأنف
- حلقات أذنين قابلة للتعديل

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Masks-for-Kids-Tips-and-Resources.aspx>

## الشباب أكثر عرضة لأزمات الصحة العقلية من جراء الإصابة بكوفيد-19



تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال [HealthyChildren.org](https://www.HealthyChildren.org) للحصول على المزيد من المعلومات عن لقاح كوفيد-19.

في مطلع ديسمبر، أصدر الجراح العام للولايات المتحدة دكتور فيفيك مورثي البيان الاستشاري للجراح العام بخصوص الحاجة الملحة للتعامل مع أزمة الصحة العقلية لدى شباب الوطن التي تعاضمت بفعل جائحة كوفيد-19. وإلى جانب اتخاذ العديد من التدابير التي تهدف لحماية الأطفال والمراهقين من كوفيد-19 وخفض معدلات الإصابة، والتي تشمل التطعيم، يعرض البيان الاستشاري بإيجاز التأثيرات الكارثية المتعلقة بتحديات الصحة العقلية والتي تسببت فيها الجائحة، فضلاً عن التحديات التي كانت قائمة قبل تفشي الفيروس في جميع أنحاء العالم.

ويقدم البيان الاستشاري بدوره التوصيات للاستجابة المتزامنة والمتسقة من جانب الأسر والمنظمات المجتمعية والحكومية وشركات التكنولوجيا وغيرها لتحسين الصحة العقلية للشباب. إن مشكلات الصحة العقلية أمر واقع وسائد بين الأطفال والمراهقين والشباب في سن البلوغ. وقد تسببت الجائحة في تغيير تجارب الشباب في المنزل والمدرسة والمجتمع. تعتمد رفاهة مجتمعاتنا في المستقبل على الطرق التي نتبعها لدعم الأجيال الجديدة والاستثمار فيها.

وبينما يواصل الكثيرون بذل الجهود المضنية لحماية الشباب والبالغين من كوفيد-19، يجب التركيز بنفس القدر على أن يخرج كل شخص من هذه الأزمة أكثر قوة وسلامة. ويقدم البيان الاستشاري مثلاً على سبل التعاون بين جميع الأفراد لتوفير الدعم للأطفال خلال هذه الأزمة المزروجة.

يواجه طفل واحد من كل خمسة أطفال في الولايات المتحدة مشكلة متعلقة بالصحة العقلية. ومنذ عام 2009 حتى 2019، ارتفعت أعداد الطلاب في عمر مرحلة الدراسة الثانوية الذين أبلغوا عن شعورهم المستمر بالحزن أو اليأس بنسبة 40% لتشمل أكثر من ثلث عدد الطلاب. وزاد معدل السلوك الانتحاري بين نفس هذه الشريحة السكانية أيضاً خلال نفس تلك الفترة قبل تفشي جائحة كوفيد-19. وقد أفاد 19% من هؤلاء بأنهم يفكرون جدياً في الانتحار، بنسبة زيادة قدرها 36%، فيما وضع 16% منهم بالفعل خطة للانتحار خلال العام الماضي، بنسبة زيادة قدرها 44% عن العقد المحدد أعلاه. وبين عامي 2007 و2018، ارتفعت معدلات الانتحار بين الشباب والبالغين في أعمار 10-24 سنة في الولايات المتحدة

بنسبة 57%. وتشير البيانات الأولية لعام 2020 أن أعداد الوفيات التقديرية تناهز 7000 حالة وفاة عن طريق الانتحار في تلك المجموعة العمرية.

يعرض البيان الاستشاري بإيجاز التوصيات لتحسين الصحة العقلية للشباب والمراهقين في سن البلوغ. "تشمل التوصيات:

- إدراك أن الصحة العقلية جزء لا يتجزأ من الصحة بوجه عام.
- تمكين الشباب وعائلاتهم من إدراك المشاعر العصبية والسيطرة عليها والتعلم منها.
- ضمان حصول كل طفل على رعاية الصحة العقلية عالية الجودة وميسورة التكلفة والملائمة من الناحية الثقافية.
- دعم الصحة العقلية للأطفال والشباب في المؤسسات التعليمية والمجتمعية والمعنية برعاية الأطفال. إلى جانب نشر قوة العمل المختصة بالتعامل مع الأطفال في الأعمار المبكرة والتعليم على نطاق أوسع وتوفير الدعم اللازم لها.
- التصدي للعواقب الاقتصادية والاجتماعية التي تسهم في تدهور الصحة العقلية لدى الشباب والعائلات ومقدمي الرعاية.
- جمع كمية أكبر من المعلومات وإجراء المزيد من الأبحاث في الوقت المناسب لتحديد احتياجات الشباب المرتبطة بالصحة العقلية والاستجابة لها بشكل أسرع. ويشمل ذلك إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول العلاقة بين التكنولوجيا والصحة العقلية للشباب، ووجوب تحلي شركات إنتاج التكنولوجيا بقدر أعلى من الشفافية بخصوص البيانات والعمليات الحسابية التي تصدرها للتمكن من إجراء هذه الأبحاث."

[اقرأ البيان الاستشاري للجراح العام كاملاً حول حماية الصحة العقلية للشباب - PDF.](#)

### الخدمات والدعم في أوقات الأزمات

الخط الساخن الوطني لمنع الانتحار يمكننا جميعاً المساهمة في منع الانتحار. يوفر خط الإنقاذ الدعم المجاني والسري على مدار الساعة.

**(800) 273-8255**

توفير الدعم للشباب على مدار الساعة: المصدر

الدعم على مدار الساعة لشباب مقاطعة ساكرامنتو حتى عمر 26 سنة ولمقدمي الرعاية خلال أوقات الأزمات والمعاناة.

تُعطى الأولوية للشباب بالتنبي الحاليين والسابقين، أو مقدمي الرعاية للشباب بالتنبي (916) 787-7678 اتصل أو أرسل رسالة نصية

## تحديثات حول العزل والحجر الصحي

### الأشخاص الذين تكون نتائج اختبارات كوفيد-19 الخاصة بهم إيجابية:

- عزل كل شخص، بصرف النظر عما إذا كان قد تلقى اللقاح من عدمه، أو أصيب من قبل أو لا تظهر عليه أي أعراض.
- البقاء في المنزل لمدة 5 أيام على الأقل.
- يمكن أن ينتهي العزل بعد مرور 5 أيام في حالة غياب الأعراض أو زوالها وجمع عينة\* تشخيصية في اليوم الخامس أو الخضوع لاختبارات أخرى نتيجتها سلبية.
- إذا لم يتسن إجراء الاختبار أو في حالة اختيار عدم الخضوع له، وعدم وجود أعراض أو زوالها، فيمكن أن ينتهي العزل بعد مرور 10 أيام.
- في حالة الإصابة بحمى، يجب مواصلة العزل حتى بعد زوالها.
- في حالة عدم زوال أي أعراض بخلاف الحمى، يجب مواصلة العزل حتى تزول الأعراض أو بعد مرور 10 أيام.
- يجب ارتداء قناع محكم على الوجه عند التواجد بين الآخرين لمدة 10 أيام كاملة، لا سيما في الأماكن المغلقة (راجع القسم التالي حول ارتداء الأقفعة للحصول على معلومات إضافية)
- يُفضل إجراء اختبار المستضدات السريع

### الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح والمخالطين لشخص مصاب بكوفيد-19:

- الحجر الصحي إذا لم تكن قد تلقيت اللقاح؛ أو تلقيت اللقاح وكنت مؤهلاً لتلقي جرعة معززة لم تحصل عليها بعد.
- (ارجع إلى الجرعات المعززة للقاح كوفيد-19 الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض واتقائها لمعرفة المؤهلين لتلقي الجرعة المعززة)
- الزم المنزل لمدة 14 يوماً على الأقل بعد آخر احتكاك بشخص مريض بكوفيد-19.
- اخضع للاختبار في اليوم الخامس.
- يمكن أن ينتهي الحجر الصحي بعد مرور 5 أيام في حالة غياب الأعراض وجمع عينة تشخيصية في اليوم الخامس أو الخضوع لاختبارات أخرى نتيجتها سلبية.
- إذا لم يتسن إجراء الاختبار أو في حالة اختيار عدم الخضوع له، وعدم وجود أعراض، فيمكن أن ينتهي الحجر الصحي بعد مرور 10 أيام.
- يجب ارتداء قناع وجه محكم على الوجه عند التواجد بين الآخرين لمدة 10 أيام كاملة، لا سيما في الأماكن المغلقة
- ننصحك بشدة بتلقي اللقاح أو الجرعة المعززة

- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فاتبع توصيات العزل المبينة أعلاه.
- إذا تطورت الأعراض، فاخضع للاختبار والزم المنزل.

### الأشخاص الذين تلقوا اللقاح والمخالطين لشخص مصاب بكوفيد-19:

- عدم الخضوع للحجر الصحي في حالة تلقي جرعة معززة، أو تلقي اللقاح وعدم التأهل لتلقي جرعة معززة.
- اخضع للاختبار في اليوم الخامس.
- احرص على ارتداء قناع محكم على الوجه عند التواجد بين الآخرين لمدة 10 أيام، لا سيما في الأماكن المغلقة (راجع القسم التالي حول ارتداء الأقفعة للحصول على معلومات إضافية)
- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فاتبع توصيات العزل المبينة أعلاه.
- إذا تطورت الأعراض، فاخضع للاختبار والزم المنزل.

هذه المعلومات مستمدة من توجيهنا العام الخاص بالعزل والحجر الصحي ويمكن العثور عليها على الموقع:

<https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/Communicable-Disease-Control/COVID-19-Resources-for-Those-in-Isolation-or-Quarantine.aspx>

تستخدم المواقع المدرسية التوجيه المدرسي الخاص بالمقاطعة والولاية والذي قد يختلف عن المعلومات الواردة أعلاه.

## لقاحات COVID-19

يعتبر التطعيم أهم وسيلة لإنهاء جائحة كوفيد-19. وينبغي عليك تلقي لقاح كوفيد-19 حتى لو كنت قد أصبت بالعدوى بالفعل. علمًا بأنه يمكن لأي شخص في عمر 5 سنوات فأكثر في كاليفورنيا تلقي اللقاح مجانًا.

متى يمكنني تلقي اللقاح بعد الإصابة بكوفيد-19؟ يمكنك تلقي اللقاح بعد انتهاء فترة العزل وزوال الأعراض.

متى يمكنني تلقي الجرعة المعززة بعد الإصابة بكوفيد-19؟ يمكنك تلقي جرعتك المعززة بعد انتهاء مدة عزلك وزوال الأعراض، فضلاً عن انقضاء المدة الموصى بها منذ تلقيك الجرعات الأولية للقاح فايزر (5 شهور)، أو لقاح مودرنا (5 أشهر) أو جونسون أند جونسون (شهرين).

## Safe + Easy Free for Everyone COVID-19 Vaccinations

Call 2-1-1 (or 916-529-4519) to find a location near you  
Vaccinations are available days, evenings and weekends  
Walk-ins accepted at most sites  
No proof of citizenship/residency required  
MyTurn.ca.gov

SACRAMENTO

يمكن تحديد مواعيد تلقي لقاح كوفيد-19 والجرعات المعززة على الموقع

[/https://myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov)

إذا كنت تحتاج للمساعدة لتحديد موعد، فيمكنك الاتصال برقم 211 أو (916) 529-4519.